

Библиографический список

1. Гайдук, С.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессионального образования сотрудников ОВД Республики Беларусь / С.А. Гайдук // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь : сб. материалов науч.-практ. конф. / Акад. МВД Респ. Беларусь ; под общ. ред. И.И. Басецкого. – Минск, 2002. – С. 26.
2. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Леонов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.
3. Годик, М.А. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

УДК 796.012

***А. В. Кучерова, Н. В. Иванчиков**
A. V. Kucherova, M. V. Ivanchykau*

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ 1-ГО КУРСА В ОСВОЕНИИ НАВЫКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE IN MASTERING THE SKILLS OF SPECIAL TRAINING

***Аннотация.** Разносторонняя физическая подготовленность курсантов 1-го курса служит основой для эффективного освоения специальных двигательных умений и навыков в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП). Следовательно, на первых занятиях по ППФП необходимо выявить с помощью определенных тестов, какой уровень развития физических качеств мы имеем у первокурсников. Это позволит нам подобрать необходимые упражнения или комплексы, которые помогут выправить выявленные недостатки и пробелы в физической подготовленности первокурсников и в дальнейшем успешно реализовать программный материал.*

***Summary.** Versatile physical training of cadets of the first course is the basis for effective development of special motor skills in the process of professionally applied physical training. Therefore, at the first classes of physical training level of development of physical qualities is to be identified with the help of certain test. This will allow us to select appropriate exercises or complexes, which will help to rectify the identified deficiencies and gaps in the physical preparedness of first-year students in the future to successfully implement the program material.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка, тесты, физические качества.*

Keywords: *physical preparedness, professionally-applied physical training, tests, physical quality.*

Разносторонняя физическая подготовленность курсантов 1-го курса служит основой для эффективного освоения специальных двигательных умений и навыков в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Если у первокурсника не сформированы должным образом параметры физического развития, а в большей степени – уровень развития определенных физических качеств, то очень сложным и длительным окажется процесс формирования у него специальных умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности. Следовательно, на первых занятиях по ППФП необходимо выявить с помощью определенных тестов, какой уровень развития физических качеств мы имеем у первокурсников. Это позволит подобрать необходимые упражнения или комплексы, которые помогут устранить выявленные недостатки и пробелы в физической подготовленности первокурсников и в дальнейшем успешно реализовать программный материал.

Всевозможные ситуации, возникающие при овладении мастерством воинской службы, необходимость быстрого принятия адекватного решения, от которого зависит личная и имущественная безопасность граждан, здоровье, а порой и жизнь, требуют от юношей-курсантов не только личностных качеств (силы духа, смелости, решительности и мужества), но и физических, которые являются базовыми для формирования личностных. Проявление волевых качеств связано с показателями физической подготовленности: уверенности в своих силах и совершенства владения своим телом.

Исследования, выполненные в УО «Могилевский институт МВД Республики Беларусь» показали, что физическая подготовленность новобранцев неоднородна, имеются определенные пробелы, которые необходимо устранять довольно быстро. Определенный процент курсантов 1-го курса имеет удовлетворительную оценку по некоторым важным тестам. Проанализировав данные тестирования физических качеств, выполненные в первых числах сентября мы можем внести ясность и скорректировать средства и методы воздействия на организм занимающихся в процессе ППФП.

Для изучения уровня специальной физической подготовленности курсантов в процессе занятий по ППФП были проведены контрольные измерения, которые оценивались по специальным таблицам и переводились в десятибалльную шкалу отметок. Тесты выполнялись стандартные для вуза данного типа:

- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места);
- силовые способности (отжимание на брусьях параллельных);
- силовые способности (подтягивание на перекладине);
- силовые способности (поднимание ног из положения виса на высокой перекладине);
- комплексные силовые способности (далее – КСУ);
- выносливость (бег 1500 м)
- координационные способности (челночный бег 10×10 м);
- скоростные способности (бег 100 м).

При анализе уровня специальной физической подготовленности курсантов по нормативным требованиям к оценке показателей уровня развития физических качеств и двигательных способностей были получены следующие результаты.

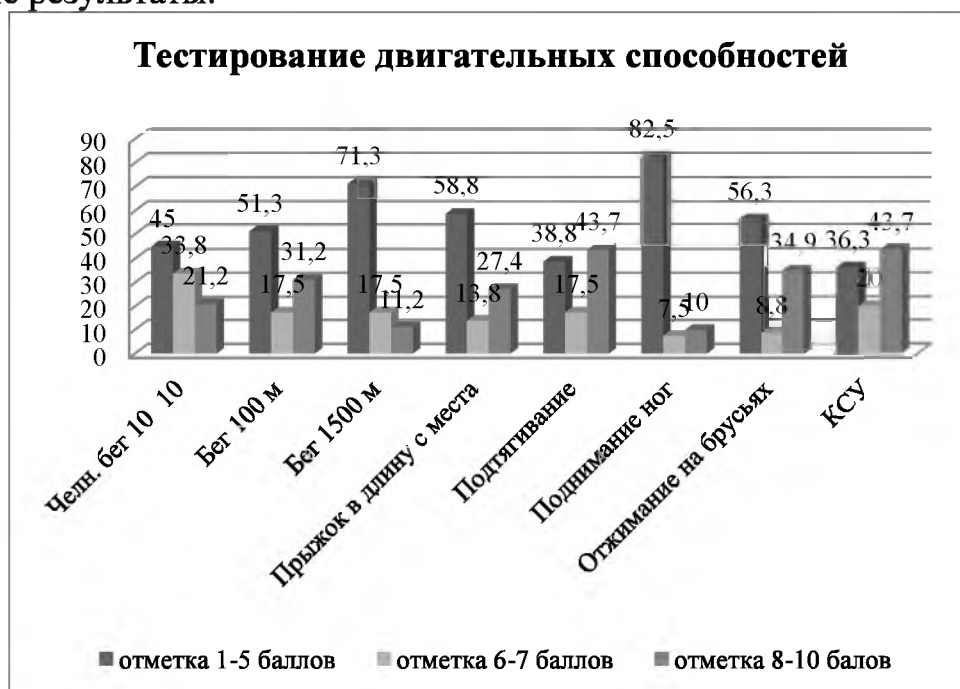


Рисунок – Результаты тестирования двигательных способностей курсантов 1-го курса

На рисунке видим, что с тестом на координацию практически половина курсантов (45 %) справились менее чем на «удовлетворительно», т. к. некоторые испытуемые получили отметку «3 балла». Также мы отмечаем, что всего 21,2 % испытуемых справились с тестом на «отлично».

Практически такой же процент удовлетворительных отметок, чуть больше половины испытуемых (51,3 %), получили и во втором беговом тесте (100 м), на быстроту движений. Эти два физических качества во многом определяют качество быстроты освоения и использования двигательных действий. Мы не полномочны решить двигательные задачи по воспитанию данных качеств в таком возрасте, т. к. существуют определенные

сензитивные периоды развития этих способностей, которые на данный момент уже утратили свою силу. Однако можно подобрать специфичные упражнения для тренировки разновидностей этих качеств, которые применимы в практике несения службы, за счет многократного повторения, применения тех или иных приемов борьбы, самообороны и т. д.

Что касается следующего бегового теста (1500 м) на определение уровня выносливости, здесь ситуация гораздо хуже вышеуказанных тестов, 71,3% удовлетворительных отметок и только 11,2 % «отлично» получили курсанты. Однако данное физическое качество в этом возрасте только набирает силу развития. Речь идет о сензитивном пике развития и, по нашему мнению, его нельзя упускать. Следует вводить в процесс занятий упражнения на общую и специальную выносливость как за счет аэробных, так и смешанных упражнений. Мы хотим сказать, что к 4-му курсу при целенаправленном педагогическом процессе данную ситуацию можно выправить.

Скоростно-силовой тест «Прыжок в длину с места» выявил также низкую подготовленность курсантов: больше половины (58,8 %) справились с данным тестом на «удовлетворительно». Данное качество также имеет большую прикладную направленность и над ним необходимо целенаправленно работать

Наиболее слабые результаты у юношей отмечаются в тесте на силу мышц живота. Так, почти все курсанты (85,5 %) получили оценку «удовлетворительно». Данное положение объясняет школьная программа, которая предусматривает определенный набор упражнений для мышц брюшного пресса в основном для девушек, а юношам предлагаются упражнения на подтягивание, что подтверждают данные тестирования этого упражнения. Самый высокий процент (43,7 %) отметок «отлично» мы получили в тесте «Подтягивание». Данную ситуацию также можно довести до крайне положительной динамики к 4-му курсу, при том же соотношении упражнений для мышц плечевого пояса и значительном увеличении упражнений на мышцы живота.

Анализ результатов теста «Отжимание на параллельных брусьях» показал неплохое соотношение «отличных» (39,9 %) и «удовлетворительных» (56,3 %) отметок. По нашему мнению, удовлетворительные отметки курсанты получили за счет специфичности данного упражнения. В процессе ППФП данное упражнение будет довольно часто выполняться курсантами, это и поможет увеличить процент отличных отметок к четвертому курсу.

Самым результативным в положительном отношении явился тест «КСУ»: 36,3 % отметок «удовлетворительно» и такой же высокий процент «отлично», как и в тесте на подтягивание (43,7 %). Это объясняется тем,

что новое упражнение не вызывает школьных «комплексов» по трудности выполнения и, по-нашему мнению, оно не менее эффективно для развития силы, чем вышеперечисленные упражнения.

Учитывая выявленный по итогам тестирования «средний» и «ниже среднего» уровень специальной физической подготовленности курсантов, мы предлагаем экспериментальную программу, которая основывается на использовании метода «круговой тренировки». В число основных задач экспериментальной программы будет входить развитие основных двигательных качеств необходимых для овладения техникой специальных физических двигательных действий. В рамках этой программы мы предполагаем решить следующие задачи:

1. Дать теоретический анализ состояния проблемы развития физических качеств у курсантов 1-го курса.
2. Обосновать влияние метода «круговой тренировки» на развитие физических качеств у курсантов.
3. Разработать и оценить результаты внедрения комплексов «круговой тренировки», направленных на развитие силовых качеств и специальной выносливости у курсантов.
4. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности курсантов.

На основе анализа литературных источников и собственных наблюдений мы подобрали и последовательно упорядочили средства и соответствующие методы силовой подготовки курсантов первого курса на занятиях ППФП, что позволит обеспечить полноценное решение задач, связанных с развитием силовых качеств и специальной выносливости.

Исследования многих авторов, а также анализ данных наших наблюдений, показывают, что «круговая тренировка» получила широкое распространение и признание не только в спортивной практике, но и в ППФП как у нас в стране, так и за рубежом [1]. Первоначально она возникла в Англии как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Дальнейшее развитие «круговая тренировка» получила в трудах специалистов по физической культуре в ГДР. Они создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частичных методик применения физических упражнений. Основная цель «круговой тренировки» – это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [2]. Исследования, рассматривающие эффективность применения «круговой тренировки» в учебно-тренировочном процессе, остаются актуальными и сегодня. Мы подчеркиваем не эпизоди-

ческое применение «круговой тренировки», а повседневное включение ее в занятия ПШФП и самостоятельные занятия курсантов особенно 1-го курса.

Исследования многих авторов подтвердили эффективность «круговой тренировки» в самостоятельных занятиях при использовании ее в 50 % уроков. Там, где ее внедрили, у занимающихся значительно повысился уровень развития силы, возросла динамометрия правой и левой кисти, увеличилась становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет так же отметить эффективное влияние «круговой тренировки» на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом «круговой тренировки», необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намечаемых упражнений, связав с учебной программой, ее конкретным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря.

3. Ознакомиться с методикой организации и проведения «Круговой тренировки». Каждое упражнение выполняется в течение обусловленного времени (работают 20–30 с, отдыхают 30–40 с) стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Внедрить комплекс «круговой тренировки» в основную часть занятия ПШФП и в зависимости от его задач, связанных с обучением, сделать так, чтобы комплекс занял соответствующее место.

Мы предлагаем ввести «круговую тренировку» в учебный процесс как эффективную форму организации специальной физической подготовки. Однако не на каждом занятии эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм курсантов подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим «круговую тренировку» не целесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности курсантов. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом «круговой тренировки» выходит на первый план, обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности курсантов. Такие занятия носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять «круговую тренировку» и в вводно-подготовительной части урока, т. к. ее задачи состоят в том, чтобы функционально подготовить организм к предстоящей работе и, таким образом, создать оптимальные условия всем системам ор-

ганизма для более сложной интенсивной работы, предстоящей в основной части занятия.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом индивидуальных особенностей курсантов.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции на другую, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то можно сказать, что в отдельных моментах при выполнении комплекса, нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е. это неприемлемо для «круговой тренировки».

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав ее текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения.

Процесс внедрения «круговой тренировки» мы предлагаем начинать, как правило, с определения конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Курсанты, в свою очередь, получив задания, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет.

При составлении комплексов «круговой тренировки» необходимо стремиться на разных станциях вовлекать в работу различные группы мышц. На одну и ту же группу мышц можно воздействовать 2-3 различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции и, в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая активно отдыхает.

Мы также хотим обратить внимание на использование спаренных упражнений, выполнить отжимание два раза, затем перевернуться на спину и выполнить поднимание туловища, также два раза и так повторять данную последовательность до окончания временного интервала работы. Данный прием позволит одновременно задействовать большое количество мышц, а также развивать специальную координацию. Данное сочетание, по-нашему мнению, является крайне необходимым для успешной специальной подготовки курсантов. Ведь те непредвиденные обстоятельства, с которыми приходится сталкиваться милиционеру при несении службы, требуют наличия и одновременного проявления различных физических качеств: сила + координация + выносливость. В комплекс «круговой тренировки» необходимо включать физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы по самообороне.

Возраст 18–19 лет является наиболее благоприятным для развития силовых способностей и показателей выносливости, которые столь необходимы для освоения техники самообороны, и для других профессионально значимых качеств. Поэтому если своевременно, т. е. на 1-м курсе, на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке уделить особое внимание развитию данных качеств, можно положительно изменить сложившуюся ситуацию.

Библиографический список

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск : Выш. школа, 1985. – 256 с.

2. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

УДК 796.012

О. Ю. Кучерова
О. Y. Kucheroва

«ПИЛАТЕС» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

EXERCISES SYSTEM PILATES AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL AND MENTAL PREPARATION

Аннотация. Эта статья о влиянии системы «Пилатес» на организм занимающихся. Как и любая другая физическая нагрузка, пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, силовую выносливость и психические качества, но главное отличие пилатеса от всех других видов занятий – постоянная концентрация внимания.

Summary. This article is about the influence of the system of Pilates on the body dealing. Like any other exercise, Pilates develops flexibility of the joints, the elasticity of ligaments, strength, power endurance and mental qualities, but the main difference between Pilates from all other species – constant concentration focus.

Ключевые слова: физическая и психическая подготовка, система «Пилатес», физические качества.

Keywords: physical and mental preparation, the Pilates system, physical quality.

В настоящее время многие исследования посвящены положительному влиянию физических упражнений на состояние физического и психического здоровья. Одни отмечают улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной и других систем организма. Другие предлагают новые методики развития силовых, скоростных и других